

慎選食物，促進健康

「健康的生活」是人類的的基本需求，要擁有健康的生活，不能只是消極的在生病時依賴醫藥治療，更重要的是平日就應積極維持並增進健康。與健康相關的因子中，正確的攝取食物是預防疾病、維持健康不可或缺的重要條件。食物選擇與飲食習慣攸關營養的攝取，尤其青少年階段營養足夠與否，將影響日後的生長發育，不容忽視。

第一節 影響食物選擇與飲食習慣的因素

民以食為天，健康飲食著重於食物選擇與飲食習慣的養成。若能選擇適當的食物並養成良好的飲食習慣，即可避免營養不均衡的情形。影響青少年食物選擇與飲食習慣的原因很多，以下列舉常見因素：

一、個人因素

「飲食」是人類基本生理需求之一，不同年齡層所需的營養不盡相同，因此須針對不同生理階段提供合適的飲食。如青少年期生長發育速度僅次於嬰兒時期，在食物選擇上應提供足夠、均衡的各類營養，此外，這個階段特別關心身材發展，也容易感到不滿意，因此在飲食

健康加油站

長高祕訣

攝取均衡營養，鈣、磷、氟、鎂、蛋白質、維生素A、C、D缺一不可，最好多喝牛奶，吃蔬菜、瘦肉、蛋類，每天曬太陽，並進行半小時以上的跳繩、打籃球等彈跳性運動。另外，生長激素在夜間睡眠時分泌得特別旺盛，所以想要長高，千萬不要熬夜，盡可能在晚上11點前上床休息。

上常出現偏差行為，女生的情況尤甚於男生，需要特別留意。

健康狀況也會影響個人食物的選擇，身體健康的人在均衡飲食的原則下，多半較能不忌諱的攝取各類食物。但若罹患疾病，則個人飲食須針對該疾病做適當的設計或調整，如高血壓患者在食物的選擇上，最好採用「低鈉」或「低鹽」飲食。

此外，每個人對食物的喜好不同，這也是影響個人食物選擇的重要因素。若有偏食習慣，如嗜食肉品、不吃蔬菜，易導致飲食不均衡。其實，飲食並不單單只為了滿足生理需求，同時也與心理因素息息相關，如「沮喪」、「無聊」、「興奮」時就吃東西，或把吃東西當作酬賞，這些都會影響個體營養的攝取。因此，在食物的選擇上，我們不能只考慮個人喜好，食物的「質」與「量」都應符合個人生長發育的營養需求。

二、家庭因素

家庭是飲食習慣養成的搖籃，若從小教導孩子如何正確選擇食物，對營養認知有相當大的助益。家中食物烹調者常影響家庭營養的攝取，因此應盡量避免以個人偏好作為選擇食物的考量。家庭的管教方式也會影響子女的飲食，父母若溺愛子女，放任青少年隨意進食，可能會造成飲食不均衡的後果。

此外，由於現代人生活忙碌，沒有充分時間準備理想的膳食，外食機率偏高，尤其青少年正值求學階段，三餐外食機會增加，更應有正確的飲食觀念，依據均衡飲食原則慎選食物，以免影響生長發育。

健康加油站

選擇食物小祕方

1. 食物價錢高，營養價值不一定就高。
2. 就地取材，選擇本地的生鮮食物。
3. 日常飲食包含各類食物，不偏食也不過量。



董氏基金會營養教育資訊網：
<http://www.jtf.org.tw/educate>

三、環境因素

環境影響人們對食物的選擇與飲食習慣，其中包括自然環境與社會環境兩方面。就自然環境而言，不同地區因地理、氣候、物產迥異，而有不同的食物來源，如臺灣為海島地形，供給豐富的漁產及海鮮類食物。氣候變化也會影響食物的供應，尤其是某些季節性蔬果。此外，食物的季節性與產地通常直接反應在價格上，相對影響個人選擇食物的意願。

就社會環境而言，則包括文化、宗教、生活水準、經濟等因素。某些宗教或文化對食物有特殊的喜好或禁忌，如回教徒不食豬肉。此外，經濟狀況也會影響食物選擇，低收入者常無力購買食物，或只能選擇有限的食物，長久下來，對健康有不良影響。

四、媒體的影響

現代資訊發達，青少年接受大量來自各種傳播媒體的飲食資訊，但多數並未傳達正確的營養觀念，使青少年選擇食物時習慣依自己所喜好的口感及方便性，不自覺的攝取大量不適當的食物（如圖2-1）。此外，媒體常鼓吹塑身減肥，以至於青少年價值觀偏差，而有不當節食或偏食的行爲，對青少年的身心健康影響甚鉅。



圖2-1 青少年應謹慎挑選食物，避免吃高熱量，營養成分卻很低的空熱量食物